大正十年十月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百六十一號

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌

第三百六十一號目次

講演

○病人の食物に就て　醫學博士　佐々廉平

叢談

○眼の表情と美容　醫學博士　小川劍三郞

育兒

○如何にして子供を賢くするか（上）　ドクトル　三田谷啓

○母親の年齢と出產數及び出生兒の性との關係　リッテルハウス

○分娩と母の死亡　ドクトル　デ、ヴィス

家庭衛生

○家庭經濟の改善

○瓦斯火炊飯方

○豆腐一丁、飯一椀

雜報

○登山地及び海水浴場に關する調査

○學校用机腰掛の標準

○公定人口

○衛生博物館

會報

○新潟支會海水温浴場成績　○本會役員會　○入會　○轉居

○山本理事の訃

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

謹告

本月十二日(第二水曜日)午後二時より牛込區河田町女子醫學專門學校に於て本會例會を開き左の講話有之候間會員諸姉の御出席を乞ふ

一、理髮(結髮)の衛生　醫學士　古瀨安俊君

一、妊婦の攝生法　吉岡彌生君

大正十年十月

私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや知識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんことを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んこといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら學ぶべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相率て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を拂かざるもの〻如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尙之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす玆に本會旨趣の梗槪を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ぐことしかり

明治二十年十一月　首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治三十二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の知識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり◎第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く◎第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得◎第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す。入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし◎第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金貳拾五圓以上特別會員は一ヶ月金五拾錢以上、通常會員は一ヶ月金參拾錢を納むる者とす◎第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたるに節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし◎第七條　會員は本會に於て發刊する雜誌を無料にて受くることを得◎第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戾せず◎第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす◎第十條　本會に左の役員を置く　會長一名、副會長一名、理事七名、評議員二十五名、書記若干名◎第十一條　會長副會長理事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は理事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし◎第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故あるときは之を代理し理事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る理事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす◎第十三條　臨時指名委員の件◎第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す◎第十五條　會長副會長理事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す◎第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし◎第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして隨意聽講せしむるものとす◎第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會會場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）◎第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず◎第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと◎第二十一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし◎第二十二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす◎第二十三條　會計の收支は總て會計擔任の理事の檢印を要するものとす◎第二十四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會◎二十五條　地方に於て本會會員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得◎第二十六條　本會會員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす◎第二十七條　支會には支會限りの會員を置くことを得◎第二十八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ◎第二十九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし◎雜件◎第三十條　本會は隔月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし◎第三十一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者ある時は本會會長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を簿冊に登錄し尙本會雜誌を以て報告すべし◎第三十二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送費として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）◎第三十三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし小爲替にて本會事務所所在の郵便局（本鄕區駒込千駄木町郵便取扱所宛）振出しあるべし◎第三十四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢く會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市本鄕區駒込千駄木町五十番地　私立大日本婦人衛生會

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌第三百六十一號
（大正十年十月二十日發行）

講演

病人の食物に就て

醫學博士　佐々廉平述

今日は病人の食物の選擇及調理の方面に就て多少御參考になりはしないかと存じます點を一時間ばかり時間を頂戴して述べます。そして一般のことを申上げるのは止めまして各々の重要なる食品に就て特に病人に用ゆる種類を申上げることに致します。實際自分が病人を預つて居ります時斯う云ふ理窟で以て此食品が適し彼食品が適せない、又斯う云ふ譯合の下に其食品をかく調理して與へたら宜いと云ふ御參考になるだらうと思ひます。人の食物は勿論動物の方面からと植物の方面からと攝ります。動物の方は肉と卵と牛乳とに過ぎませぬが植物の方は色々の穀物豆類芋類野菜類果實類など數限りなくあります。其一つ〳〵に就て病人用食物の方面の御話を致します。

先づ第一に肉の御話でありますが、肉はどう云ふ成分を有つて居るか、どう云ふ風に消化するとか吸收するとかどう云ふ風な香味を有つて居るとか、どう云ふものが固いとか生はどうであるとか云ふ一般のことは止めまして特に是から造つた病人の食物に就て申上げます、何時でも病人の食物を選擇する場合には赤い肉と白い肉との二つに分けます。昔は赤い肉は血液が多い鐵分が多い又越幾斯分が多いと云ふ關係で以て病人には嫌れました、殊に腎臟病の人動悸ある人喀血ある人等には頗る嫌つたものでありますが、此赤い白いの區別は最近の研究に依りますと大した差がないのであります。併し古來の習慣上

今日も一般に白い肉を病人には使つて居りますが、白い肉の方は纖維が小さくて柔かで又脂肪分が少ないのであります。さう云ふ關係からして白い肉の方が多少消化が宜いと云ふ事實はあります。でありますからして病人にも白からうが赤からうが大した違ひはない、唯消化が少し白い肉の方が宜いと云ふ位の差別があるだけであります。

次に肉から拵へたもので病人に屢々與へますものは有名な「スープ」であります。「スープ」は分り切つた多くの肉特に牛の肉か或は鳥の肉から作ります、それを細かに切りまして、或は又其肉許りでなしに肉の外骨を細かく碎きまして其兩者を合せてそれを一定量の水と共にぐた〳〵と煮まして、可なり煮詰る位の程度で措きまして上澄を濾して取るのであります。成分及效能は分り切つたことでありながら、屢屢一般の醫者以外の人は勿論醫者の間にも其使ひ方に就ては間違つた考が行はれて居ります「スープ」と云ふものを能く考へて見ますと是は殆ど水ばかりであります。水が殆ど九十七位で固形成分が三位であります。でありますから常識で判斷しましても分りますが「スープ」を腹一ぱい食べた所で滋養には僅しかなりませぬ。「スープ」百瓦に對して滋養物質は僅に三瓦位のものであります、お腹へ一ぱい二升(四「リートル」)のものを攝りましても僅に百二十瓦即ち手に一ぱい程の滋養物が身體の中に這入るだけであります。故に「スープ」は滋養物としては價値がありませぬ、それならば何故に「スープ」が多く珍重せられるかと云ふと「スープ」は特殊の働きがあるからであります。「スープ」は興奮する作用があります。是が非常に重要なのであります。「スープ」の中には特殊の物質が含まれて居るからであります。肉や魚の骨からして出る鹽分と云ふものがある。是は多少滋養分になりますが、それよりもう少し重要なものは「スープ」の中に含まれて居ります越幾斯分或は浸出分であります。もう一つ香味物と云ふものがあります。是は生肉の中に天然に含まれて居りますが、主として「スー

プ」を造りまず間に熱湯の作用で出來ます。此香味物と此浸出分と二つがあります爲に興奮の作用を起します。詳しく申しますと云ふと「スープ」は先づ舌も無論刺戟しますが、主に胃腸を通過致します場合に之を興奮致します。隨て胃腸の消化の惡い時、腸の吸收の惡い時にそれを助け又食慾の惡い時に食慾を高めます、是が最も必要なのであります。それから腸の中から血の中に這入りますれば特に腦と心臟とか興奮します。でありますからして心臟の弱くなりました場合には「スープ」は之を强める働を有つて居ります。更に腦及び神經系統を刺戟しまして腦及び神經の非常に疲れた場合に於きまして之を興奮させ、疲勞を少く致します。さう云ふ風な働きがあると云ふことを頭の中に有つて居りますとどう云ふ病人に使ふべくどう云ふ病人に使つてならぬと云ふことは直ちに分つて參ります。一般に病人でなくとも老人でありますとか若いものでも非常に仕事をして疲れ切つた人でありますとか、或は病氣の恢復が面白くない、非常に食慾が惡いので衰弱を起すと云ふ病人に於きまして食慾を興奮致し胃腸の働きを强くする爲に「スープ」を使のは合理的であります。更に心臟の衰弱して居る病人でありますとか或は神經の非常に衰弱して居ります病人と云ふやうなものにも特に適當致して居ります。之に反して胃を刺戟してならぬと云ふやうな場合特に胃が過敏にして動もすれば吐氣を催すとか云ふ樣な場合に於きましては「スープ」を使ふのはいけない。一般に「スース」を使つて善い惡いと云ふ事は斯う云ふ理屈もありますが實際は患者自身が自分で選ぶものであります。非常に熱の高い時とか急性の胃腸病の場合には「スープ」をやつても厭がるものであります、さう云ふ時には胃が「スープ」に堪へぬので「スープ」は用ひてはいけません。卽胃の刺戟狀態にあります時には「スープ」は餘り强過ぎる、又心臟が過度の働きを爲して動悸の高つて居るやうな人にもいけません。腦が餘り過敏で夜眠られぬ、一寸のことが氣に障ると云ふやうな氣分のあり

ます時にもいけない。斯う云ふ風に善い悪いの區別は「スープ」の働きを知れば直ちに出來るのであります。是が「スープ」の御話でありますが、今申す通り是物は滋養劑には非ず興奮劑であります。其興奮の作用は一方には消化機に及ぼし一方は心臟及び神經系統に及ぼす、斯う云ふ風に「スープ」は滋養物は非常に少ないのでありますから之に色々な滋養物を殊更に入れる事があります。或は卵黄、人工滋養分、穀粉を入れたり致します。さうしますれば滋養としての效果も發揮することが出來ます。

「スープ」の親類で湯煎と云ふのがあります。是は御承知の通りに脂肪分の少ない所の肉即ち犢の肉鳥の肉でも宜うございますが、之を骰子形に切りまして徳利の中に入れまして其徳利をば水の中に沈めまして、さうして外の水を沸騰致させますこと二十分位で出來ます。茲に湧出た汁を傾斜致しまして上澄を取ります其汁であります。是も「スープ」と大體に於て同じであります。「スープ」よりも濃厚でありますから隨て價も高いが利き目も強い、滋養分としても多少は「スープ」よりも多いのであります。

是と同じやうなもので肉汁と云ふものがあります。是は御承知の通り肉を一定の大きさに切りまして其表面を一寸炙りまして之を十分に壓榨しまして出た汁が肉汁となります。是は血の色をした溷濁した生臭い汁であります。湯煎や「スープ」に比べますと煮沸に依て出來る所の香味物が缺けて居りますので多少不味である、又非常に腐り易いから氷室に貯へて置かなければならぬ。取り出しましたら直ちに飲ませぬと腐敗致ます。效能は前の「スープ」湯煎と大體同じでありますが、此場合火に掛けませぬから蛋白質が凝固しないで汁の中に溶けて居る故多少滋養分は餘計あるのであります。好んで肺病に使ひます。

夫から能く病人に使ます物に膠(「ゼラチン」)があります。是も矢張り動物から作るもので革でありますとか骨など干して「ゼラチン」が出來ます。詰り魚の煮凝と云ふ冬になつて魚の煮た汁が固りますのは

「ゼラチン」のためであります。是が病人の食餌として大變に役に立つもので殊に分量さへ過ぎねば消化が宜しいのであります。隨て熱病患者で胃腸の惡くない人にやりますと身體の爲に宜うございます。「ゼラチン」は「スープ」等の中にもありますが特に之を澤山に使ひます場合には白い「ゼラチン」の板にしたのを適當に調理して膠汁を造りまして之を病人に與へます。又屢々出血する場合に之を止めんとする時醫者が好んで病人に飮ませます。卽「ゼラチン」は一つは滋養物として一つは出血を防ぐ藥として使ます。

それから乳、乳と言へば殆ど牛乳を指します。山羊の乳などもありますが、之は極小部分であります。此牛乳と云ふものは病人の食物としては他に殆ど匹敵する物の無いやうな宜いものであります。病氣になつて乳が食べられぬと瘦せて仕舞ふと言つても宜い。何故かと云ふと牛乳は一體生れ立ての犢が可成り成長するまで之れだけで育つのであります。人間が生れまして殆ど一二歲の間は阿母さんの乳だけで育ち、之を以つても人間の健康に向つて如何に適當であるかと云ふことを證據立つて居ります。乳は人間の要する總ての滋養素を適當に含んで居ります。而も消化も吸收も非常に良い。さう云ふ關係がありますのと一つは乳は片田舍の端々でも今日は容易く廉價で、最近は高くなりましたが得られると云ふ關係からして重要であります。此乳は最屢々病人に使ひますが玆に注意しなければならぬことがあります。それは人間に於きましては或食物に對する特異性と云ふものが大變にあります。例へば或人は或魚を食ふと直ぐ發疹が出來るとか、他の人は卵を食ふと直ぐお腹が張るとか、又第三の人は乳を飮むと直ぐ下痢をするとか云ふ特異性を有つて居る人があります。乳に對しての特異性は甚だ多いのであります。餘計に食べますと誰にでも消化障碍を起しますが人に依ると僅か一合の乳を飮んでもお腹が張つて下痢をするとか云ふやうなことは屢々目擊する所の事實であります。此特異性を考慮して病人に與へること

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

が必要であります。素人などが昔から乳は大變良いものと考へて居つて例へば腎臓病の時等は總ての百人なら百人の患者に乳を飲ませるやうなことを致しますがそれは間違ひであります。其大なる理由は特異性が割合に多いからであります。此特異性を多少人工に依て減ずことが出來ます。言ひ換へれば乳の好きな人でない人に向つて乳を旨く飲ませること又嫌ひでなくとも少し飲めば消化障碍を起し易い人に障碍なく飲まれる工夫を致すのであります。それが乳の病人に對する料理法であります。

大抵の所は乳は煮て飲みます。煮沸することに依りまして色々の惡い所の「バクテリア」、殊に腐敗菌の跋扈を防ぐのであります。生乳よりは矢張り消毒した方が消化に對して宜いのであります。反對に生乳でなければ具合が惡いと云ふ人には無論生乳を選擇すべきでありますが、日本では安全な生乳は容易に得られませぬ。特に此生乳を得やうとする人は山羊の乳が宜い。別莊に居る御方でありますとか或は田舍の掛離れた一軒家などに於きましては野羊一匹を飼つて置きますと、それからして搾り立ての乳を病人とか子供に供給することが出來ます。斯う云ふ點に於て山羊の乳は有名であります。山羊の乳は牛乳に比べまして何も特に良いと云ふ點はありませぬ。牛を一匹飼つて置く事は大きな場所が要ります、食物も澤山要ります。其一匹から出る乳は分量が多うございますから一軒や二軒で飲み切れませぬ。手頃な山羊を一匹飼つて置いて入るだけ自由自在に搾り取ると云ふことが便宜なのであります。此點を除いては山羊の乳が格別良いと云ふ譯はありませぬ。唯價が少し高いと云ふに過ませぬ。生乳よりは消毒した乳の方が一般の人には宜いのであります。所が此牛乳を消毒すると云ふ所に於て又大なる缺點があります。牛乳の中には御承知の通り腐敗黴菌と醱酵黴菌との二種、バクテリアが雜つて居ります。是は互に喧嘩をする奴であります。此二つがあります關係上生乳は清潔に搾りまして適當な所に置きますと割合

に腐敗しませぬ。然るに消毒しますと醱酵黴菌は全く死滅して仕舞ふ。腐敗黴菌の成熟したものも皆死滅しますが芽の方が生殘ります。そんな關係上からして消毒しますと腐敗黴菌の芽だけ殘ります。それが段々親の形になつて牛乳を腐敗させます。消毒した牛乳と云ふても幾ら能く消毒致しましても此腐敗黴菌の芽を無くすることが出來ませぬ關係上消毒した牛乳を冷めたい所に取つて置きませぬと長く保ちませぬ。生乳は腐敗黴菌と醱酵菌と兩方が居つて腐敗黴菌の跋扈を防いで居ります。此醱酵黴菌は人間特に小供にも少しも害がないのみならず却て之が牛乳に雜つて居ると腸の具合が宜いと云ふ位であります。消毒乳は醱酵菌がありませぬ關係上容易く腐敗します。さう云ふことを御存知ありませぬと何處までも消毒した乳を用ひれば安全だと云ふ迷信に陷ります。兎に角消毒乳は特に冷所に貯へませぬと却て腐敗を起し易いのであります。

それから乳を飲易からしむる手段として乳の香ひ味ひを消すことが人に依て必要であります。兎に角生乳でも消毒乳でも香ひが臭くて飲ぬと云ふ人があります。さう云ふ人に番茶の焙じたものを少し入れますとか、或は紅茶でありますとか咖啡でありますとかを入れると飲る人がある。又人によると濃い「アルコホル」性飲料「ブランデー」とか「アラーク」とか云ふものを混ぜますと乳がお腹の中に這入つて氣持が良いと云ふ人があります。尤も重要な方法で我々が日々にやつて居るのは石灰水とか重炭酸「ソーダ」を入れる方法であります。牛乳は或人に於きましては容易く下痢します。それは牛乳は腸の中で酸性醱酵を致しますからであります。此酸性醱酵を妨げます爲に石灰水又は重曹を入れます。石灰水は牛乳一合の中へ十瓦か二十瓦入れます。重曹は大抵一合に一瓦とか二瓦入れます。こう云ふものを入れますと牛乳の消化が良くなる。又科學的には「ペグニン」と云ふものを使ひますと消化が良くなるのであります。併是は醫者の使ふもので普通人は使ひませぬ。さう

云ふ風な手細工を加へますと牛乳を全然嫌ふ人も之を飲むと消化障碍を起す人も少くなります。

それから其次に牛乳には色々なものがあります。特別に子供に良いと云ふて小兒牛乳と申しますのがありますが、是は別段變つたことはありませぬで唯乳牛を吟味し又乳を榨る時に汚ない物、糞便などが付き易いから注意するとか黴菌の這入らないやうに榨つた乳を所置して成るべく早く飲手に輸送するとかの注意をしたものに過ぎませぬ。

均等牛乳是は牛乳を顯微鏡で御覧になると分りますが、澤山の脂肪球が牛乳の中にはあります、之の球に可成り大きい小さいがあります。牛乳の餘り脂肪球の大きい小さいのあるのはいけない。是を一つ細かく平等に碎いたら消化が宜いだらうと云ふ考から起つたのであります。牛乳を特殊の装置で以て高壓で狹い間隙を押出します。さうして以て總ての大きい球を小さく平等に壞して仕舞ひます。それから此乳を消毒し罎詰にする装作が多少普通の牛乳よりも科學的に出來て居ります。均質又は均等牛乳は夏でも一週間位は保つと云ふのでありますが、日本ではそうは保たぬ樣であります。是は罎詰前後の取扱ひが悪い爲に途中で黴菌が這入るのであらうと思ひます。是は小兒に多少良いと云ふことであります、何處迄も牛乳は矢張り牛乳であります、多少の善い惡いはありましても他の牛乳に比し偉い違ひはないと見て宜い。

それから「バタ」とか、「チース」でありますとかは西洋では常食にして居ります。日本では病人の食餌に能く使はれます。「バタ」は御承知の通り牛乳から取つた所の脂肪であります、随て牛脂とも言ひます。それから「チース」(乾酪)は牛乳の中から特別に蛋白質を凝固さして取出したものであります。蛋白質(「カゼイン」)を凝固して取出します時には同時に脂肪が混つて參りますから「チース」には蛋白質の外に乳脂が澤山に含まれて居るのと僅しか含まれて居ないのとあります。「バタ」が特別に宜いと云ふのは「バ

タ」の良香味は別として「バタ」には非常に細い形に脂肪が分れて居ます關係上消化が大變に宜いのであります。總ての他の動物から取つた脂肪植物から取つた油は兎角消化が悪いと云ふ缺點がありますが、「バタ」は特に消化が良いので病人にも珍重されるのであります。

それから色々ありますが「ヨーグルト」是は殆ど病人が飲ものであります。「ヨーグルト」と云ふのは「バチルスブルガリクス」と云ふ一つの醱酵黴菌があります。之を牛乳に入れて醱酵さして造つたものであります。之を飲むと或人は便祕を起し或人は下痢を起します。是は人にも依りますが遣り方にも依ります。少時間醱酵させたものと長く醱酵させたものとは、酸つぱさ加減も他の成分も從て人間に對する作用も違ひます。「ヨーグルト」はお腹の悪い時飲むと良い場合といかぬ場合があります。斯う云ふものは其人其病人に適するかどうかを試て使はなければなりませぬ。

それから「ケフキール」是は酸性及「アルコホル」性醱酵をさせたもので從て「アルコホル」が多少這入つて居ります。味は酸い、或場合には却て消化を悪く致しますが、他の人は之を飲ますと食慾が高まりまして、さうして肥て來ます。昔は肺病患者に大變使つたのであります。今日では特別に肺病に效くと云ふ譯でなくして、詰り人に依りますと大變に食慾を增して體量を增して身體が良くなると云ふ許りであります。

次に卵のお話を一寸申上げます。卵は御承知の通り卵殼、卵黄、卵白と三つの部分から成つて居ります。大抵の卵は一個五十瓦であります。卵殼が凡そ五瓦、卵白が三十瓦、卵黄が十五瓦、斯う云ふ風な按配であります。卵白は卵黄よりも分量が二倍以上もありますが、併しどろ〳〵した薄い液でも僅か蛋白質を含んで居るばかりで大部分八割迄は水であります。卵黄は蛋白質の外に脂肪が大變にあります。而して殆んど半分位は榮養分で、半分が水分であります。

ですから卵黄だけを食べると全卵に比し分量は三割に過ぎないが滋養分は全卵の半分以上取ると云ふ特點があります。卵は消化が良くて生で食はうが半熟で食はうが煮て食はうが偉い差はありませぬ。胃腸さへ健全でありますれば病人の好き〲に任せて可なり與へても間違ひはありませぬ。唯注意しなければならぬことは卵にも特異性があります。卵は牛乳程は多數ではありませぬが或人は卵を食ふと腹が鳴り瓦斯が出る。それからもう一つは卵は容易く滿腹するものであります。澤山食べると云ふことは誰でも出來惡いものでありまして、少し餘計食べると直ぐお腹が張ると云ふ特殊の働きを有つて居ります。隨て卵を餘計食べさせると他の食物が食べられぬものでありますから病人に與へる場合には其分量に特別に注意をしなければならぬことゝ思ひます。

次には植物性の食品の方面に移ります。第一には穀類であります。米麥蕎麥玉蜀黍等であります。是等は人間が食べます食物の内で大部分を占めて居ると言ふても宜い。日本印度支那の大部分は米を食べます。其他の所では小麥から取た「パン」を食べます、總て文明國は五穀を作りますそれが文明の始りであります。人間が五穀を耕作する事を尙知らなんだ時分には遊牧して居つたのであります。牛や羊の尻を追つて腹が減つたら牛羊を殺して食つたものであります。段々動物性の食品を離れて愈々畑や田を作つて初めて遊牧生活から定住生活に進み隨つて文敎と云ふものが段々に起つて來たと云ふのであります。

世界の到る所に於きまして五穀は耕されて居ります。五穀の主たる榮養分は澱粉であります。前申しました動物性のものは主として蛋白質と脂肪とでありまして澱粉と云ふものは少しもないと言つて宜いのであります。我々の身體では御承知の通り色々の滋養分が要りますけれども先づ蛋白質と脂肪と澱粉が主であります。此の他水、酸素、鹽類、尙此頃流行ります「ビタミーン」、「カルシウム」等も勿論入用でありますが野菜を食べて居られる場合には決して他の

ものに不足を來すものではありませぬ。「カルシウム」飯とか云ふものが最近一部に流行でありますが、斯う云ふ風なものは常人には不必要であります　我我は樣々の野菜其外のものに於きまして十分に「ビタミン」も「カルシウム」其他の鹽類も食て居ります。それが爲に人が漂流するとか島流しに遭ひますとか或は籠城すると云ふやうな例外の生活をする時の外は問題になりませぬ。尙人間にも多少の不消化成分主に植物纖維素が入用であります之もすべての植物性食品中に含まれて居りますが特に野菜中に多い。嗜好品も入用である之を食べぬと直に飽きが來る。不消化物は草食動物に特に必要でありまして草ばかり食つて居ります動物に消化の良い物ばかり食はせると糞詰りを起して死んで仕舞ひます。人間でも消化の良い物ばかり食べて居りますと便通が惡くなつて來る。だから草食にも傾かず肉食にも傾かず混合食にすべきものと先づ決つて居ります。

我々が滋養分問題を云々する時蛋白質、脂肪、含水炭素此三つに就てのみやかましい問題も起るのであります。殊に蛋白質が主で其次が脂肪と澱粉であります。價格の上からも蛋白質が最高價次に脂肪で澱粉が一番廉い從て我々は澱粉で主に身體を養つて居るのであります。又總て藥は兎角使ひ方に依りまして毒にも藥にもなると同じやうに滋養物も過ぎると有害になるのであります。此關係は蛋白質に於て最も甚しく次に脂肪であります。澱粉は食過ぎても差支ないと云ふやうな經驗からも人間は澱粉を主食して居ります。此關係上五穀が人間の食品の中で最も重要なものでありますが五穀許りでは生活出來ぬと云ふのは此の滋養分が大部分澱粉で他の重要な蛋白質脂肪が少過ぎるからであります米の如きは殆ど澱粉ばかりであります。多少の蛋白質、脂肪、鹽類が特に糠の内に存する關係上此糠を全く取べきかどうかと云ふ事が問題になつて居ります。兎に角糠の中には人間の保健に必要である所の成分が澤山含まれて居りますので糠を食はねばならぬと云ふ事は此

頃盛んに唱へられて居ります。兎に角病人で長く病牀に横つて居つて消化の易い食品を要するため或はお粥ばかり食て居ると脚氣のやうな風になる事がありますが之は「ビタミン」等唱へらるゝ一種の榮養分の不足の結果であります。斯う云ふ譯故糠は全く取らぬ方が本當に宜いのであります。併し、どうも糠があると不味い、さうして消化が悪いと云ふので長い習慣上變り變つて糠を取り始めたものであります。でありますからして白米を食ふのは習慣上中々止められないのでありますが、玄米、或は半搗米を食べられる人は其方が宜いと思ひます。白米を食べる人でも外に色々の食物を混食しますればそれが爲に病氣を起すと云ふことはないのであります。我々は日常米粒の糠の部分を取りまして、白米又は精米と申すものを作り之を水で煮ましてさうして飯の形にして食べます。是は日本支那印度に於て行はれて居るのであります。西洋に於ては通常は小麥を搗きまして精製小麥を造り之を挽いて「パン」粉を造り之を「パン」に燒たものが主食になつて居ります。此「パン」の燒方には上手下手に依て香味が違ます。此香味物と云ふものは肉に就て前申した通り天然の食品の中にも含まれて居りますが調理する時特に火に當てる時に出來て參ります。此飯とか「パン」とか云ふものは非常に消化が宜い、殆ど健康の胃腸の所有者でありますと九十七%は吸收されると言つて宜い位であります。どうしても植物性のものは生で攝ることは人間には最早や出來なくなつて仕舞ひました。人間の一番初めは矢張り木の實木の芽木の葉を其儘食つて居つたものらしい。段々世が進歩しますに隨つて調理術と云ふものが起りまして人間の胃腸に適はぬ食品も適ふやうに食物を調理して攝ると云ふことになつて參りました。でありますから我々のやうな何代も〳〵煮焚きして食つて居りました後に產れた者では既に其胃腸は生食主義には適せぬ様變化しました。どうしても米の皮を剝いて搗いて白米として米飯に焚かねば消化が悪い譯であります。生米の消化

は我々には十分には出來ませぬ、直に消化障碍を起して非常に吸收が悪くありますが今のやうな米飯に致しますれば殆ど全部が吸收されます。又生の小麥の形では消化が出來ませぬが、「パン」の形に致しますと米と同じく能く消化するのであります。

此五穀の中から特別に病人に適當なる所の食物は穀粉「スープ」であります。是は換言せば粥であります。米でありませうが小麥でありませうが、之を細に挽きまして粉末とし之を一定量取つて水で煮ます。さうして出來た所の糊をば穀粉「スープ」と言ます。日本で使ひます所の重湯とは少しく異つて居ります。是は米の粉からして造つた米糊でなくして米粒をぐだ〳〵煮る場合に米の中から涌出る汁であります、重湯は消化は良いが非常に滋養分が尠ない、僅に固形分は三%しかないのであります。穀粉「スープ」は十%ありまして重湯よりは多い。兎に角重湯を澤山食つた所が人間の壽命を保持して行くことは出來ませぬ。ですから病人でも重湯でなくてはならぬ時期だけは重湯を使ひましても其時期を脱したらば粥とか飯とか云ふ順序に進まなければならぬ。さもなくば衰弱して死んで仕舞ひます。此時期を選ぶと云ふことは無論醫者のすべきことであります。斯う云ふ風に重湯は非常に病人に適當しまして食物の内で一番初めに用ひるのが重湯であります。胃腸の中に傷がある動もすれば孔が開くとか出血するとか又は腹膜炎見たいな食物の爲に病氣の癒りが妨げられる、或は熱が非常に高くて消化吸收が悪くどうしても胃腸が食物に堪へられぬと云ふやうな危急の場合に於きましても一番初めにお腹に這入つて障碍を起さぬのは重湯であります、然し一方に今申しましたやうに重湯のみで長く生命を繫ぐことは出來ないと云ふことを注意しなければならぬ、重湯はどんな場合にも適するが唯滋養が少ない。だからして此重湯の中に卵黄を入れますとか其他の榮養品を入れるとか日常して居る所であります。それは無論場合により必要なことであります。

それから次は豆、此豆類は蛋白質の多いと云ふ點が非常に特色であります。之に越したものはありませぬ。肉類も是に敗けます殆ど二十%三十%も蛋白質があります。のみならず他の滋養分も非常に多い。豆は色々の滋養物を有つてしかも蛋白質が多い價が廉いと云ふことが獨特でありますが併し茲に惡いことがあります、それは味不良で飽き易いと云ふことが一つそれから消化が惡いと云ふ點が一つであります。豆ばかりでお腹を膨らかすことは味の關係と消化の不良の關係で到底出來ませぬ。だから人間の主食になり得ないのであります。併しながら豆も調理さへ十分に出來ますれば味も消化も結構なものであります。豆から拵へたもので日本にも支那にもありますのは御承知の通り一方には豆腐であります。豆腐の誘導食品には燒豆腐氷豆腐湯葉油揚等があります、一方には豆から味噌醬油を造ると云ふことが重要であります。是は日本及び支那に於ける特産物であります。斯う云ふ風な形に大豆を變へますと非常に味も良く消化も吸收も良くなりまして殆ど肉は無くても味噌醬油がなくては日本人は生活することは出來ぬと云ふても宜い位重要な食品であります。斯う云ふ點から日本は特に植物性の食品の調理に長けて居ると言つて誇ることが出來ると思ひます。此詳しい說明は時間がありませぬから全く止めます。病人には味噌は裏漉しの形にして味噌汁として與へますれば多くの病人に消化障碍を起すことはないのであります。隨分長く寢て居る場合でも皆さんが味噌汁を焚きましておやりになつても消化障碍を來したと云ふ實驗は餘りないであらうと信じます。醬油は總ての調味として食慾徵發に必要なるのみならず尙ほ又消化を高めることが出來ると云ふことは先づ我我の誇りとする所であります。豆も調理法さへ進めばかく迄優良な食物を得るのであります。

豆を特別に調理して其儘病人にも用ひます。之は豆を長く柔く煮て篩で濾しまして皮の部分を剝取るか或は又前に申しました細かい豆粉に致しまして西

洋人のなす様に豆「スープ」或は豆粥を造りますと可成り消化が良い、さう云ふ風に致しますと大概の病人に使つても差支ないのであります。併しどうしても米粥や「パン」のやうな譯には行きませぬから消化障碍のある患者には用ひることは出來ませぬ。

其次は芋であります。芋と云ふものは非常に榮養分殊に澱粉の多いものであります。然も價が非常に廉いのであります。一定の大きさの畑に麥を作ると芋を作るとどちらが利益が多いかと言へば芋の方が滋養分量より見て數倍收穫が多い、蛋白質だけでも二倍多い、澱粉の方から言ひましても四倍多い。さう云ふ關係上芋は五穀類より遙に原料が廉いと云ふ事になる。尚芋に獨特の點は調理に金を要しませぬ。一體食物の價と云ふものは天然の產出高に關係し產出の尠ないもの程高いとなつて居ります。もう一つは人間の胃腸に適ふやう調理の仕易きものは中々尠ないのであります。例へば豆は可成り廉くて滋養分は多いが消化が良くなる迄に調理するに金が掛る。芋は滋養分も多い原價も廉いしかも調理に金が掛らぬで大變に宜いのであるが併し一つ缺點があります。それは蛋白質の尠ないと云ふ點であります。其爲めどうしても芋だけでは生命を繫ぐ譯に參りませぬ。人間に限らず生體は一定量の蛋白質を毎日償はなければ生活出來ぬことになつて居る。芋ほど烈しくはありませぬが「パン」でも米の粉でも此關係は同じであります。「パン」や米の粉では他の滋養分が足りても唯蛋白質が少し不足する傾きがあります。でありますから豆腐とか豆腐から拵へた製品とか或は牛乳とか卵とか肉とか云ふ蛋白質性食品を少々附加へなければならぬ。さうでなければ人間の健康を維持することは出來ないと云ふ計算になつて居ります。

芋を特別に病人に調理するには芋を煮まして更に裏漉にしますと大變消化が宜いのであります。薩摩芋の調理には此必要が特にあります、薩摩芋は馬鈴薯に比して纖維も多くて消化障碍特に瓦斯の發生が多ございます。故に病人には裏漉しするのが適當で

あります。幾か「バタ」などを混ぜますと消化が一層宜しい。一般に芋だけでなく澱粉性食品は之に少し脂肪を加へますと消化が宜しい、馬鈴薯薩摩芋を初め里芋、佛掌薯、山芋、菊芋色々澤山ありますが、それは先づ悉皆省きまして次に野菜類の御話を一寸致します。

野菜と云ふものはまだ植物の發育しつゝある部分を食用に供するのであります。此中には根を食ふものと葉を食ふものと莖を食ふもの實を食ふもの等種種であります。芋は芋として唯今御話したのでありますが、芋も野菜の中に這入つて居ります。百合とか大根等根を食ふもの葱「アスパラガス」さう云ふ風な根やら莖やら分らぬ部分を食ふもの瓜類の如く實を食ふのも或は菜類の如く葉を食ふものもあります。野菜は滋養分は殆んどありませぬが、併し特に野菜は人間に重要であると云ふ理由は澤山あります。一つは野菜には大部分香味物を澤山含んで居る我々が漬物を食べますのも一つは食鹽の效力もありますが、野菜の中に含まれて居ります天然の香と味あるので飯を澤山食べる手段であります、それから野菜は澱粉や蛋白質等の滋養は少ないが種々の鹽類が含まれて居ります。野菜を十分に食べさへすれば鹽分が體内で減る「カルシウム」が不足すると云ふ樣な問題は起りませぬ。次に野菜と云ふものは食物の容積を大くするものであります。我々は食膳に向ひまして幾ら滋養物が這入つて居りましても旨いものがあつてもそれを食ふと云ふだけでは滿足出來ませぬ。自分の胃囊に相應するだけの容積の食物を取つて程良い滿腹感を要求致します好い加減に御腹が滿れてから箸を下すことを要求致します。滿腹過ぎてもいけませぬが、どうしても滋養分許りでなく分量が適はねば不平を言ひます。我々は此關係を明かに海兵に就て實驗して居ります。農夫や漁夫が志願して海軍に這入りますと、海軍では計算したゞけの滋養分を與へます。それは「パン」の形が麥飯の形であります。決して滋養量に不足なく從て元氣も體重も減りませ

ぬが、初め馴れぬ迄は此人々はどうしても海軍に這入ると飯を十分食はせないと云ふことを頻に訴へます。是は今迄は容積の大なるものを食つて居つたゝめ胃袋が大きくなり滋養分は同じでありますが容積が少いため胃に満たず満腹感を満足させ得ない關係であります。此満腹感は我々に取つて必要なことであります。満腹感は食物の容積に由て起ります。此容積を與へる所の大部分は野菜であります。殊に必要なことは肉食をする人消化の良過ぎる物を食ふ人は滋養物ばかりで知らず／＼大食に陥ります。之を防ぐには野菜を澤山に附加へてこれに依てお腹を早く張らせることは必要であります。太り過ぎて居る人に向つては特別にお腹を空かさぬやうに減食をする爲に野菜を澤山食ふことが最も宜いのであります。一定量の容積があつてしかも滋養分少き食物を取ると云ふことが必要であります。最後に野菜は便祕を防ぐと云ふ效力があります。肉、魚、「パン」、飯ばかり食べて居りますと消化が良過ぎて便が固まります。之に一定量の野菜を生の儘付けたり煮た形に於て附加へますれば便の量が増し便が柔くなり樂に排泄し得るものであります。野菜を病人に使ふには芋の時に云ひし如く一般に裏漉野菜と致します。

野菜の中で特別に注意しなければならぬものが二つ三つあります。殊に菌であります。菌は香味が非常に良いと云ふ點が獨特でありますが、併し非常に消化が惡いと云ふ點が缺點であります。どう云ふ風に調理しましても菌は健康の人は兎も角も胃腸の弱い人は容易く消化障碍を起す病人には一般に菌を食はせると云ふことは間違つて居ります。健康者でも胃腸の健全でないものは遠慮した方が宜い。菌の出汁を使ふと云ふことは妨げませぬ、是は宜いことであります。次に海藻の話でありますが昆布の出汁なども宜いのであります。海藻は病人の食餌としては消化が惡いものが多く注意を要します。海苔は良香あり食慾を高めると云ふ點に於て重要であります。是も消化は無論惡いが分量が非常に少ないと云ふの

で病人にも敢て妨げないと云ふ場合が澤山あります。尙瓜類が特に注意を要します。之は次の果物と使用法效用が似て居ります故省きます。

最後に尙一つ果實類が殘つて居ります。果實と云ふものは水分が澤山ありまして、之を食べますと咽の渴きが止みます。果實には特殊の酸とそれから香味物が這入つて居ります。是が爲に食慾の惡い熱病者等の場合に大變に宜しい。さう云ふ風に渴を治する原料として同時に果物は可なり多量の糖が含まれて居る關係からして多少の滋養物として病人に與へます。果實を其儘生で嚙むと云ふことは兎角果實の中には纖維が多く又酸が多いと云ふ關係から消化障碍を起し得るのであります。でありますからして消化障碍のある病人殊に下痢のある場合、お腹に瓦斯の溜つた場合は禁じねばならぬ。特別に病人に向つて果實を使ます方法と致しましては果實「スープ」と云ふものを使ひます。是は果實をば煮まして其ものに砂糖を入れまして裏漉にして造ります。熱病で便祕のある病人等には最適である。それから果實汁、之は既に其邊に賣つて居ります。果實蜜と云ふものも又出來て居ります。果實「ゼリー」之は果實の實汁に「ゼラチン」を入れましたものであります。斯う云ふ形に調理しまして果實に因る障碍を幾分か除くことが出來ます。

尙飲料の話が殘つて居りますが時間が來ましたから此邊で止めます。洵につまらぬ話に御拜聽を煩した點を感謝致します。

叢談

眼の表情と美容

醫學博士　小川劍三郎

眼は口程に物を言ひ

昔から眼は心の窓、魂の鏡といふやうなことが云

はれます。それほど眼は人間の體に大切な役目を演じてをります。まづ人と人と相會ふと、挨拶をすます前からきつとお互に眼の中を覗きます。時にはその眼から心をも探らうとするのであります。

申す迄もなく、まづ人の顔には眞中に鼻があつて、その左右に横に眼があるのが神代ながらの原則で、この眼がまづ人間の關ヶ原、顔の美醜の目安、心の善惡の岐れ路とも申しませうか。言はゞ眼は顔の中心なのであります。それでこの眼なるものがまた口以上に物を言ふのだから堪りません。

「Ａ子さんの眼は、どうしてあゝ魅力的なのでせう？」「まあＳ子さんの眼元のお可愛らしいこと！まるで鈴を張つたやうで、鮮かで明るくつて快活だわ」

かうなつて來ると、眼は本來の職務である物を見る事以上、立派に口もきけば、表情もするので、時には黒眼がちのぱつちりした、艶な、露の滴りさうな瞳に千萬無量の思を籠めて見るやうな眼の持主もある。地藏の眼には柔かな優しみが籠つてゐます。觀音のそれは慈悲に輝いてゐます。また子供は幼氣なく、不動の眼は如何にも嚴めしく睨み据ゑてゐます。また守錢奴の眼は、見るからに貪欲に、巾著切はきよと〱して落著きません。かう見て來ると、眼は實際心の反射鏡です。眼を美くしく明るくしようと思はゞ、まづ心から美くして明るく正しく磨いて行かねばなりません。濁つた眼の人には、やはり濁つた心が宿り、澄んだ眼の人には、また澄んだ心が宿る。かうして眼は實にその人の、殊に女の人の生涯をも支配することが少くないのであります。

青眼、黒眼、茶眼

昔は人を採用するにしても、第一にその人の性質を主としたけれども、今日ではまづ外貌が重な條件となると云ふことですが、これも止を得ません、その外貌の中でも、やはり眼が第一の眼目となります。西洋人となると、殊にその眼色を氣にかけるのです。眼色が變れば心もまた變るといふのが西洋人の信條で、怪しい眼附の人には彼等は決して心を許しませ

ぬ。それで西洋では、中世紀迄、眼判斷といふことが行はれました、卽ち眼で人の心を讀まうといふので、これは知識階級の人々にまで信ぜられてゐました。

凡そ眼の虹彩には褐色、黑色、灰白色、綠色、靑色の五色があります。例の中世紀迄の西洋人に言はせれば、その中の靑い眼が一番よいので、靑い眼の人は必ず性質が忠實だといふのです。また惡いのは褐色で、褐色の眼を有つた者は惡くてづるいといふのです。ところが生憎にも、日本人の眼はこの褐色か黑色なのです。吾々眼の專門家から見れば、その眼判斷が一の迷信に過ぎないのは言ふ迄もないことで、反對に靑い眼を有つた人間こそ尊大で不誠實で、黑い眼の人間こそ正義を有つてゐると言つてやりたいほどです。とは申せ、好いにしろ、惡いにしろ、眼が人間の心の鏡であることは爭はれません。その證據には、病氣などでも、眼を見ればすぐ解かる、第一悲しい時にはまづ淚が眼に浮むで來るではありませんか。

一重眼瞼と二重眼瞼

眼相についても、西洋人のひどく厭ふのは、あの斜視といふ眼であります。『斜視の者は根性がねぢけてゐる、性質がよくない』、西洋人は一言にかう言つてしまふのです。必ずしも西洋人とばかりとは云はす、我國でも、この眼つきは、嗤笑の種となる。例へば我が歷史上の人物では、平淸盛の父忠盛がこの斜視であつた。それで豐明の節會の時に『伊勢の瓶子(平氏)は醋甕(眇、卽ち斜視)なり』と囃立て丶笑はれたといふことが傳へられて居ります。この斜視には生れつき、卽ち遺傳のものもあれば、また近視の度の強いためになるものもあります。近視から來るものは多くは外斜視で、また遠視から來るものは内斜視が多いのであります。

この斜視は眼の專門醫の手術を乞へば、すぐ治るのでありますが、今の醫術の進步は、それ以上のいろ〳〵な巧みなことをするのであります。眼の美容

術としての醫術もなか〳〵進んだものであります。例へば本來小さな眼を大きくすることも出來れば、大き過ぎるのを小さくすることも出來るのであります。その他剳刺術といつて、黑眼の白くなつた處に入墨をすることも出來れば、一重眼瞼を二重眼瞼にすることも出來るのです。一方の眼が二重眼瞼なのに、一方が一重眼瞼では可笑しい。かういふ人は兩方とも二重眼瞼にしたがよいと思ふ。但し二重を一重になほすことはちと困難である。

それなら一重眼瞼と二重眼瞼と、どちらが美くしいかと云へば、それは見る人々の好き〳〵に依ることで、これは寧ろ顏の形に配合して考ふべきでせう。併し從來美人としては、二重眼瞼で、眼尻の切れて、さうして上つてゐるのがよいと思はれてゐるやうです。眼尻の下つてゐるのは、あんまり見つともよい圖ではありません。それに眼尻のあまり下つたのは、一種の眼病で、これを眼瞼下垂症と稱し、やはり手術できりつと上げることが出來るのであります。

「この娘は生れつき鈴を張つたやうな綺麗な眼の娘でしたが、どうしたものか、このごろ眼尻が下つて來て……』、かう言つて、娘の子を連れて私のところへ相談に來るやうな母親などもありました。診察して見ると、それが「トラホーム」性下垂症であつたことなどもあります。「トラホーム」はひどく眼の「スタイル」を損じます。輕症の中に治さなければなりません。

義眼の悲喜劇

凡て病氣は早く治すに限りますが、さりとて稚ない子供の内斜視は、さうあわてゝ手術しない方がよい。これは實體鏡で練習させると治ることがあるし、治らなければ十四五歳までに手術しなければなりません。

眼球が生來小さく萎びてゐたり、または傷が出來て球が破れ眼が窪んだ人には、無論、義眼を入れて見つきをよくした方が宜い。殊に稚ない子供の片目のつぶれたものなどは、早く義眼をしないと顏がゆがむでしまひます。延いてはその心までも歪むやう

なことになります。

義眼術も今では非常に發達してゐます。巧みには めた義眼は、上下にこそ動かないけれども、左右には動くのであります。それで、ある三十五歳になる男子で、十二年間一緒にゐて、その妻の義眼なることを氣づかなかつたといふ例があるのであります。これとは反對に、數年連れ添つた夫が死んで、解剖をする際に初めて夫の義眼を發見して驚いた妻君もありました。

また大學病院の看護婦で、曾て一人の義眼のものがあつたが、誰人もそれとは氣づきませんでした。ところがある晩、その看護婦の受持の患者が危篤になつたので、急に呼起された彼女は、驚のあまり、外して置いた義眼を裏表あべこべに嵌めて駈け出し、患者の枕邊に澄ましてゐたので、とう／＼義眼が露見したといふ喜劇もありました。

眼の見えないのは、如何に巧みに隱して置いても、吾々專門家が觀察してゐれば、いづれは解つて來ます。ある婦人が片眼の視線の故障を非常に巧みに隱蔽してゐました。併し不思議なことには、その婦人は寫眞でも寫さうといふときには、何時も中央部へ割込んで來ますし、第一その擧動が非常に輕快でした。つまり寫眞では端へ寄つて寫すと、視線の工合で眼を怪しまれますし、尚ほ他人ならば、ちよつと見るだけでよいところをも、彼女はわざ／＼體まで持つて行つて見るといふ風にしたのです。甚だ研究を積んでゐたものでしたが、後にはやはり看破せられました。

眼と顏の釣合

一體、人間の美といふものは、顏ばかりにありません、また眼ばかりにありません。顏も眼も體全體によく調和配合してゐて、初めてその美が發揮されるのであります。併し胸や、脊中や、手足などになると、或は著物で、羽織で、足袋で被ひ隱すといふことが出來ます。顏はさうは行きません、どうしても衆目の曝物とならざるを得ないのです。とかくは

批評の的とならざるを得ないのです。

その顏の眼目が眼です。けれども眼ばかりではまだ美醜は決せられません。その證據にはお高祖頭巾を被つた人を御覽なさい。眼ばかり見せてゐたのでは、どんな方だか解りません。ところが頭巾をぬいで、眉毛が見え、鼻があらはれ、口があらはれ、髮毛まであらはれて來ると、初めてその眼の價値が定まつて來るのであります。

つまり眼の美といふことは、卽ち眼の形と働が好いといふことは、まだ眼球だけでは定められないのであります。眼瞼、睫、眉毛の位置格好及びその働き方によつて眼の價値が定まるのであります。決して眼の美は、その形と色とにあるのでなく、顏面筋肉の運動との調和釣合が大切だと知らなければなりません。

『あの方の眼は、何といふ大きく圓い輪廓のはつきりした眼でせう。私もあやかりたいわ』などゝ言つて、友達の眼のやうに大きく目立つやうに工夫をしたり、眼の化粧をしたり、さま〴〵な表情をして見たりする方もあるけれど、なか〳〵思ふやうにまゐりません。それもその筈です、眼といふものは顏の形から治して來ない以上、速成的によくすることは出來ないのですからなあ。

寫眞をうつす時の眼

尤も眼の動かし方によつて、あんな時にはどんな感じを與へるかといふやうなことは、多少規則がないとは申されません。たとへばあの寫眞の顏をごらんなさい。十人が十人、大抵怖い顏をして寫つてゐます。凡ての寫眞屋は撮影の際『こゝを御覽被下』とある點を指し示します。一同の眼がぢつとそこに注がれます。從つて兩方の眼の視軸が衝突して、あのやうな怖い眼の顏になるのです。獨逸のドレスデンへ參りますとラファエルの畫いた有名なマドンナの繪がありますが、その畫中のキリストの眼は實に美事なものであります。これは、よく見ると、兩方の視軸が少し外方に向いてをります。つまり、繪だか

らさう出來るので、實際は視軸をさう外側に向けることは出來ないのであります。そこで視軸を平行して上の方を遠く見ると、如何にも利口さうに見えます。この賢さうに見えるといふことが、眼の美容術の第一要點で、眼の好いといふことは、眼が賢いといふことを意味してゐるに他ならぬのであります。それから白眼と黑眼のあまりはつきりしてゐるのは賤しいやうに思はれます。やはりいくらかぼんやりしてゐる方が好いやうに思はれます。

眉毛の描き方

それから世の中はさま〴〵で、高度の近視眼の人の眼に愛嬌がないと言へば尤もですが、中には斜視に却つて愛嬌があるといふやうなことさへ言はれます。これは近視眼の方は遠いところが見えないといふ理由から自然身體の動作も鈍く、眼も活々とした敏捷な快よい感じを與へないのでせう。斜視の方になると、視力が鈍いので、自然一方の眼ばかり働かせるところから愛嬌のあるやうな感じを與へるのでせう。

いづれにしても眼の美容術は、即ち顏の美容術といふことになる。いかに眼が美くしく輝やき燃えてゐても顏があまり黑くつては却つて可笑しいでせう。それでこの十年來は美容術の重要な手段として眉毛の格好に苦心することになりました。即ち木炭で眉毛を描き、または濃くし、こすりなどするのです。時にはまた毛の切れてゐる個所を塗りなどするのです。よく美人を形容するのに遠山の眉などゝ言はれまして、眉毛は顏の中でなか〳〵重要なものに見られてゐます。匂やかな巧みな一筆がきにしたやうな眉毛の曲線は、眞に一種の情緒を生んで、人の心を捉へずには置きません。その化粧法はそれぞれ婦人方に於て研究せられなければなりませんが、それを描き、こすり、若しくはぼかす場合にしても、木炭は必ず毛の方向に一致して使はねばなりません。

活動寫眞などで、探偵が變裝する場合、かつらな

どを冠る以外に、顏にホクロを描くことがありませう。泣ホクロとか言つて、顏を沈むだもの、淋しい憂はしいものにするのもあれば、また色の白いぽつてりした顏に位置するホクロは、まことに愛嬌のあるもので御座います。されば探偵にかぎらず西洋の俳優などは、よくこれを試みます。つまり淋しい顏を賑やかに引立てもすれば、賑やかすぎる顏をさびしい、しとやかなものにもして見せます。殊に眼を引立たせるためにホクロを描く場合が多いのであります。それで彼の貞奴のごときも、よくこのホクロを描いたものです。

眼の衞生

私は眼科を專門とするところから、什て日本國中の美人の寫眞を集めて見ましたが、やはり眼がその美を定める重な標準になつてゐるやうに思はれます。併しその美人の寫眞の中でも、これは好いと思ふやうな美しい眼は見當りませんでした。たゞ男子で、あの雁治郎の眼だけは、實に好いと思はれました。

眼は、併しお化粧をするだけでは可けません。寧ろ衞生を守ることの方が大切なのでありますまいか。それで學校の教室などにあつても、體を眞直にし、或は前に屈んだり、ふしだらな姿勢をすることのないやうに注意せねばなりません。なぜならば、近視がよくかやうな姿勢から起るからです。また家庭の兒童にしても、黑板の字が見えないとか、日中で眼が暗むとか、眼脂が出るとか、眼が痛むとかいふことを申しましたら、母たるものはすぐ醫師の許へ伴れて行くやうにしなければなりません。

育兒

如何にして子供を賢くするか（上）

ドクトル　三田谷啓

理想の敎育

人間の萬物の靈たる所以は理想があるからであります。人は理想を以て生活して居るのであります。理想なき人は殆ど人と言ふ價値のなき人であります。理想は將來の希望を生むのであります。人間は明日のことを考へ明年のことを思ひ更に百年後のことまで慮らねばならぬ。そこに貴い理想の仕事があるのである。

子供を育てるにも矢張り理想を以てすることが大切である。結婚したら間もなく妊娠した、二百八十日經たら生れて來た、泣いたから乳を吞ませた。滿六歲になつたので學校へ通はせた、六年經つたら卒業したと言ふやうでは育てたのではなくて育つたのである。こどもは生きた寶物である。これを仕放題、なり放題に放任して置くことはよくない。

理想の敎育は何であるか。私はこれを眞、善、美の三つと稱したい。これが備はると三拍子揃つた眞實の理想の敎育である。親たるものは子を敎養するに方つてこの三原則を心懸けねばならぬのである。

一、眞とは眞理である。眞理は學問の研究によりて明にされるものである。故にこどもを賢くすることが大切である。

二、善とは善良のことである。善良は不良の反對である。性格が善良になればこゝに道德も倫理も宗敎も實を結ぶのである。故にこどもを善良に導くことが大切である。

三、美は調和である。身體で言へば健康である。健康美は人間の身體美のうちで最も美しいも

のである。故にこどもを强健に育てることが大切である。

以上の三大理想は子を持てる母親又は將來母となるべき人々の必ず心懸けて居らねばならぬ重大の問題である。

私はこの三大問題の一つであるところのこどもを賢くすることに就きてお話をしたいと思ふのであります。他の二つのことは又別の機會に發表したいと思ひます。

賢とは何か

今こゝに一人の人があつて戰爭中に澤山金を儲けた所謂戰爭成金になつたとすれば此人は賢こいと言ふ事は想像が出來ます。卽ち金を作り得ない人より作り得た人は何かそこに賢こい處があつたのだ。すれば貧乏人は皆賢こくないのであらうかと言ひまするに、大學の先生方の中には隨分貧乏人はありますが、けれども彼の方々は最高學府に於て學問の研究をなし講義をして居られるのだから賢こくない方はありませぬ。學問もなく常識もなく勿論金を作る事の下手な人もありますが、只一つ歌を作る事の非常に上手な人もあります、この樣な人も、もとより決して馬鹿ではありませぬ。賢いうちには部分的のものがあります。又何でも物事をよく知つて居る人があります。

そこで私は賢いと言ふことを次の如く解釋して居ります。賢いと云ふことは普通の人の知らぬことを知つて居り、又普通の人の出來ぬことを行ふ能力のある人であると。そして縱に賢い人と横に賢い人との別があります。どちらがよいかわからぬがこれは天性であるから人の力で左右し難きものである。つまり智慧の働きが多くあれば或る程人は賢いのであります。

智慧から見た人間の階級

智慧の多少によつて人間の階級をわけて見ますと次の如くに見ることが出來ます。

一、普通の人

二、普通以上の人

三、普通以下の人

普通の人と言ふは水平線内の人でこの數は一番多い。普通以上の人は水平線より上に居る人で、これに三段あります。一段は優秀の人、二段目は藝才の人、三段目は天才の人で一番高い處に居る人であります。例へばゲーテなど言ふ人がそれであります。

普通以下の人は所謂コンマ以下で、これにも三種あります。一番輕いのを魯鈍と言ひ、少し足らぬと言ふ程度のもので、それから癡愚、その一番下が白癡であります。天才は最も高く脫線したもので白癡は最も低く脫線したものであります。

賢くない子に生れる理由

人が生れてすぐ賢と愚と言ふ様な事が絕對に定まるものではなく、長く續いた原因があります。羅馬は一日にして成らず、卽ち成る日に成るに非ずしてその因つて來たるや甚だ遠しであります。

今こゝに一人の賢くない子供が居て、これは如何して出來たかと言ふと父母の結婚は申すまでもなく祖先の事まで調べなければならないのであります。

父も母も賢こくないとすれば其子が賢こくなるとは思へませぬ。夫が阿呆であり妻が馬鹿であれば其間に生れた子は偉人となることは出來ない、瓜の蔓に茄子はならぬのである。

丈夫な子供は堂々たる體軀の親から生れると申しましたが、賢こい子を得る爲めには夫婦の何れにも缺點があつてはなりませぬ。夫婦の生活は子供にとつて非常に影響のあるもので、其内惡い方の代表的のものは、「アルコホル」と、黴毒とであります。

或處に大變の飲酒家がありました處が、此人の感化に依つて夫人も酒を呑み每日さしつさゝれつと言ふ風に呑んで居りました。此點からは非常に家庭が和合して居りましたが、此夫婦間には七人の子がある。其七人の子を檢べて見るに長男は癲癇、二子は精神病者、三子は癲癇、四子は氣狂、五子は死亡、六子が普通で七子は阿呆だと言ふ事です。

低能兒に就て見まして、父母の飲酒が本になつて居ることが甚だ多い。花柳病も吃驚する程の程度で吾人の中に蔓こる慢性の傳染病で而も上流にも中流にも下流にも或は青年にも老人にも蔓こつて居ります。此花柳病によつて幾何の人が死ぬるか或は生後一年にもならずして親の遺傳親よりの傳染により幾多の者が死ぬるか殆んど想像の外であります。酒と黴毒とが原因になつてどれ程人生の悲劇を生んで居るか分らない。世界の表、人類の住んで居る處には悉く酒と黴毒があります。黴毒と酒毒とは年が年中都と言はず村落と言はず不斷流行して居る慢性の大流行病である。此病氣の爲めに年々亡び行く人の數は大したものである。病に罹つたものが死ぬるのは自業自得にしてもそのため子供の慘害を見るは何と言ふ悲慘なことであらう。又酒と黴毒の爲めに妻が夫からどの位迫害を受けて居るかも知れぬ。女大學の訓へによれば妻にして子なければ夫の家を去らなければならないのである。男に黴毒や酒毒があつて、それが本となつて妊娠せず、又妊娠しても流産するやうになり、それが妻の罪だと言つて去らなければならぬとは何と言ふ矛盾のことであらう。

其外精神病の如き神經病の如き是等は皆子孫に惡影響をのこすところのものであります。又胎兒の時代に母親に疾病があつたり、或は精神感動などが續きますとそれが直にこどもの生活に惡い影響を及ぼすことになるのであります。妊娠中に離婚問題が永く續いたために生れたこどもは低能兒であつた例もあります。兎に角妊娠中には母體の身體と精神とを十分保護することが大切であります。

生れて後に其子を忽かにすることがあります。赤兒の間には頭の前の中央にぺこ／＼と躍る處があります。躍り子と俗に言ふ處で骨が相集つた隙間で、窓のやうになつて居る。こゝは腦と密接な關係があり、大變大切な處でありますが子供が泣いたり、言ふ事を聞かないと言ふ時に、此大切な腦、奥の院とも中央政府とも言ふ可き處をびしや／＼叩く。此壓

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

は脳に影響を及ぼして激しい時には脳膜炎ともなり低能兒ともなるのであります。其他熱い處に子供をつれて行つたり、赤痢や「チフス」、「ジフテリー」或は猩紅熱などにかゝらせて、その爲めに智慧の進み方が晩れたりすることがあります。故に是等總ての悪い原因を避けることが大切であります。（以下次號）

母親の年齢と出産數及び出生兒の性との關係

リッテルハウス述

リッテルハウス氏は獨逸フライブルグ大學婦人科教室に於ける自家の調査と、他の諸家の調査とを比較して、母の年齢及び出産數と出生兒の男女との關係を次の如くに說いて居る。

出産の男女關係

	男	女	女兒一〇〇人に對する男兒數
ラウハーレス、ジーケル兩氏	四五一〇	四二一一	一〇七・二
リッテルハウス氏	二四〇一	二二五八	一〇六・三三
合計	六九一一	六四六九	一〇六・八
右の中にて第一回出産のもの			
ラウハーレス、ジーケル兩氏	一八六四	一六六八	一一一・七
リッテルハウス氏	一〇八四	一〇一三	一〇七・〇
合計	二九四八	二六八一	一〇九・九
多數娩産のもの			
ラウハーレス、ジーケル兩氏	二六四六	二五四三	一〇四〇・五
リッテルハウス氏	一三一七	一二三六	一〇六・六
合計	三九六三	三七七八	一〇四・九

第一回出産の年齢と出生兒の男女

		ラウハーレス、ジーケル兩氏	リッテルハウス氏	合計
十三歳乃至十九歳	男	二二八	一〇五	三三三
	女	二一七	九三	三一〇
	男兒率	一〇四・七	一一三・九	一〇七・四
二十歳乃至二十九歳	男	一三五五	七九七	二一五二
	女	一二一六	七六一	一九七七
	男兒率	一一一・四三	一〇四・七	一〇三・八

三十歳乃至三十九歳	男	二六五	一六八	四三三
	女	二一八	一六〇	三七八
	男兒率	一二一・六四	一〇五・〇	一一四・五
四十歳以上	男	一六	一四	三〇
	女	一七	九	二六
	男兒率	九四・一	一五五・五	一一六・三

○○○○○○○○○○○○○○

出産數と出生兒の男女との關係は次の通である。

		ラウハーレス、ジーケル兩氏	リッテルハウス氏	合計
一回	男	(前表に出づ)		二九四八
	女			二六八一
	男兒率			一〇九・九
二回乃至五回	男	二二二七	一〇五〇	三二七七
	女	一八四三	一〇〇八	二八五一
	男兒率	一一五・四	一〇四・二	一一一・四
六回乃至十回	男	四四〇	二二六	六六六
	女	四一一	一九〇	六〇一
	男兒率	一〇七・一	一一八・九	一一〇・六
十一回乃至二十回	男	八〇	四一	一二一
	女	八二	三七	一一九
	男兒率	九七・六	一一〇・八	一〇一・六

右の調査によりて見ると、第一回出産には男兒が多く、それは母の年齢四十歳に至るまで同樣である。

又出産數が増せばます〳〵男兒率が減却するの傾向がある。

分娩と母の死亡

ドクトル　デヴィス述

此の半世紀間、分娩に因る母の死亡は甚だ減少したやうに考へられて居るが、これは病院、産院等に於て然う考へられるのであつて、統計上から見れば必ずしもさうではない、千九百十七年、メイグス夫人がアメリカ合衆國及びその他の國の記録によつて、分娩と母親の死亡に就いて精密な研究をして居る所によれば、分娩に因る母親の死亡率は決して減少しては居ない。今、各國に於ける、姙娠及び産褥に基く疾病に因る母親の近年の平均死亡率を、その少い國から列擧して見ると左表の通りである。

國名	年期	産褥敗血病に因る平均死亡率	其他の姙娠及分娩に因る平均死亡率	計
スウェーデン	(一九〇一—一九一〇)	二・四	三・五	六・〇

ノールウエー	（一九〇〇—一九一〇）	四・一	三・九	八・一
イタリー	（一九〇〇—一九一〇）	三・三	五・七	八・九
フランス	（一九〇六—一九一〇）	四・八	五・五	一〇・三
プロシア	（一九〇三—一九一〇）	四・七	五・八	一〇・四
イングランド及ウエールス	（一九〇〇—一九一〇）	四・七	六・五	一一・一
ニユウジーランド	（一九〇〇—一九一〇）	三・一	九・三	一二・四
アイルランド	（一九〇三—一九一〇）	四・五	八・四	一二・九
ハンガリー	（一九〇〇—一九一〇）	三・六	九・八	一三・三
日本	（一九〇一—一九一〇）	四・五	八・八	一三・三
アウストラリア	（一九〇七—一九一〇）	四・七	九・四	一四・一
ベルジウム	（一九〇五—一九一〇）	五・八	九・〇	一四・八
スコットランド	（一九〇一—一九一〇）	五・五	九・四	一四・八
アメリカ合衆國	（一九〇〇—一九一〇）	六・五	八・三	一四・九
スイス	（一九〇〇—一九一〇）	六・四	八・八	一五・二
スペイン	（一九〇一—一九一〇）	一二・三	七・三	一九・六
アウストリア	（一九一〇—一九一〇）	不明	六・六	不明

次にアメリカの出産及び死亡調査區（アメリカ全人口の約半數を含む）に於ける出産と母親の死亡との關係を見るに、千九百十五年に於ては百六十四の出生兒に就て一人の母親が産の爲に死亡して居る割合となり、千九百十六年には百五十二の出生兒に對する一人の割合である。

更らに過去三十年間の死因統計を見るに諸種の疾病に因る死亡率は漸次減少して來て居るのであつて、合衆國の統計區域内に於ける死因統計によれば千八百九十年から千九百十五年に至る間に於て、人口十萬に對して結核に因る死亡者は二五二人から一四五・八人に減じ、肺炎に因る死亡者は一八六・九人から八二・九人に減じ。

「ヂフテリア」及び格魯布性喉頭病は九七・八から一五・七に、二歳以下の幼兒の下痢及び腸炎に因る死亡者は一三九・一人から五九・五に「チブス」は四六・三人から一二・四人に各〻減少して居るのであるが、妊娠及び出産に基く疾病で死亡するものは千八百九十年に一五・三人であつて、一九一五年にも一五・二人、千九百十六年には一六・三人になつて居る、是を以て見れば文明の進歩と共に醫術は進んで居るのであらうが、産婦はその恩澤に浴して居ないやうである。

更らに今般の死因統計から見れば、妊娠及分娩に基く疾病は實に死因の第二位にあるのである。即ち

千九百十五年、合衆國統計區域内に於ける、十五歲より四十五歲に至る婦人で肺結核で斃れた者二萬九千二百人に亞いでは分娩に因る死亡者一萬百三十四人である。爾他の死因はいづれも遙にこの下位に居る。更らに保險協會から千九百十三年發表せる被保險婦人の死因統計を見ても、十五歲から四十四歲迄の婦人の死因に於ては妊娠及び産褥の疾病が第二位を占めて居る。

被保險婦人の死亡者全體に對する百分比

死因	一五歲—二九歲	三〇歲—四四歲	一五—四四歲平均	四五歲以上	總平均
肺結核	二七・二	一三・九	二〇・五	四・〇	一五・〇
癌其他の惡性腫瘍	二・七	一二・八	七・三	一三・三	九・三
肺炎	六・一	七・五	六・八	一〇・七	八・一
器質性心臟疾患	三・三	五・三	四・三	一〇・七	六・四
妊娠及産褥疾患	一三・六	五・六	九・一	—	六・一
腎臟炎及ブライト氏病	四・二	六・四	五・三	七・四	六・一
チブス	六・三	四・三	五・三	一・三	四・一
腦溢血及卒中	一・五	三・九	二・七	一〇・三	五・二
蟲樣突起炎及盲腸炎	二・三	一・五	一・九	〇・三	一・四
子宮病	二・二	三・三	二・八	一・〇	二・二
肝臟硬變症	〇・四	〇・八	〇・六	一・〇	〇・七
糖尿病	〇・七	〇・九	〇・八	一・八	一・一
自殺	二・一	一・四	一・七	〇・五	一・三
變災	三・七	四・〇	三・八	二・六	三・四
其他	二四・七	二九・四	二七・〇	三五・一	二九・七
	100・0	100・0	100・0	100・0	100・0

是を以て見れば、死亡統計によれば出産期（十五歲乃至四十五歲）の婦人の死因中、分娩は第二位に居る大なるものである。

次に保險申込者一萬の家系に就いて調査して見ると、母か或は姉妹、又はその兩者が分娩に因りて死亡して居るものが、各一七・三に就いて一あり、結核が二八・三に一、傳染病が四五・に一あるのであるが、この分娩に因る母親の死亡は産科學の知見を適當に應用せば大に減少せしめることが出來るであらう。結核豫防上になされてある如き系統的教育は是に就いてもなすべき必要がある。

次に病院と看護の設備を更らに完全にし、殊に貧民の爲めには、妊娠、分娩、産後の手當を國家社會が十分にしてやるやうにすべきである。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

又、産科學の臨牀教授を改良し、病院を擴充し、學生は助産者たるの心を以て學ばざるべからず、教會では母の日を決めて、各病院の産科に要する資金を特別に募集せば、それによつて、産科の重要なことを民衆に知らせ、その注意を喚起することゝなつて來る、かくして上記の死亡は大に防がれるであらう。

家庭衛生

家庭經濟の改善

少しく新しい頭を以て我々國民現時の生活狀態を觀察する時は殆んど缺點だらけの生活と言ふべき有樣であるが、今家庭經濟の改善に關して甫守文子女史の談なりと云ふを聞くに左の如し。

社會生活の不安は諸方面から各階級に向つて均しく襲ひ來りつゝある樣であるが就中經濟問題に關するものが最も大きな力を以て私達の生活を脅威して居る。元來經濟は生活の最も主要な要素を成すのであるから至極當然のことである、それでは生活不安を除去する爲には經濟の方面に於ては如何なる手段方法を採るべきであらうか。

私の考へでは先づ第一步とし家庭經濟の改造が必要であると思ふ。實に家庭經濟は社會經濟の單位であると同時に其基本をなすものであるから家庭經濟が理想的に改造せられたなら社會經濟の改善は易々たるものと思ふ家庭經濟にして不完全極まるものであつたら如何に社會經濟の理想を說くとも其の成功は殆ど不可能に近いものであらう。此意味に於て家庭經濟は私達が社會に生活を行ふ以上一日も忽にすることの出來ない重要な使命を有つて居るのである。然らば其の理想其の改造は如何なるものであり如何にして遂せらるべきものであらうか。

抑も家庭經濟は衣食住を根本とする。從つて其改

造は衣食住の改造に外ならない。而して其三者の中でも住居は最も主要な地位を占めて居る。實際住居は私達の社會生活上安息所となり慰安所となり隱家となるものであるから其の善惡は直接私達の社會活動の能率に關係を及ぼすのである。故に昨今住宅難の聲喧しい折柄でもあるから都市當局なり或は政府なりは低利資金の融通を爲すとか或は其他諸種の便宜を民衆のために計つて模範的住居の建設に資すべきで各方面に於て此種の事業が時々行はれて居ることは私の喜ばしい傾向であるとする所である。特に慈善的に富豪達が模範的の住居を進んで建設して之を一般借家人の爲めに提供する等は最も望ましいことではあるまいか。

此の模範的住宅に就て具體的の案件は澤山あるであらうけれども私の左に列擧する諸件は殆ど之を總括的に言ひ盡したものと思ふ卽ち（一）清潔法を施す時最も手數が掛り貴重な時間を無意味に費すのは日本室の疊である。之を動かす爲に私達は何れだけ無用の勞力を空費するか判らない。故に漸次疊數を減じて終には洋室風の形式を採るに至ることが必要である次に（二）日當りを好くすることそれから（三）これまでの建築では臺所が西北向に出來て居るのが可成に多い之は啻さへ濕潤である所が一層其の度を增すことになつて衞生上頗る有害であるから全然之を廢止したい（四）下水は出來るだけ完全にしたい最後に（五）雨戸を能ふ限り少くすることは經濟上最も有要なことである。其爲めには下婢の數を減ずることも出來るし勞力を減ずることゝもなつて其の結果として社會が享くる能率は大に增加するであらう。

次に食の問題に於ては私は餘りに儉約するのは宜くないといふを一言するに止めて置く、何故なれば現在一般の食は決して贅澤の方でない否人々に依つては殆ど榮養價値をさへ疑はるゝ樣な貧い食を攝るの餘儀なき憐れな境遇に在るものが多い、私は出來るだけ多くの榮養を攝取することを希望するの外はない。最後に衣の問題に於ては私達は改善すべき多

くの餘地を有して居る社會の人々の中には全然箪笥の中に保存して手を通すこともない衣類を多分に拵へる習慣がある。之抔は實に不經濟極まつたことで一日も早く此贅澤な惡習慣を一掃したいと思ふ。次に在來の和服は運動上甚しき不便があるから漸次改良を加へると共に歐米服の長所を認て將來は住宅と相應じて之が適用を實現して欲しい。最近大分和服の短所を排する傾向があるのは喜ばしいことで例へば夏向の婦人帶として幅狹の單帶が流行して來たことや綿入衣が次第に廢つて來たこと或は下衣を幾枚も重ねて著ることが少くなつたの等は確かに此の傾向を辿るものであると思ふ。

以上述べたことは家庭經濟改善に對する大體の方策であるが此の外に社會的施設が家庭經濟に資する點の多いのは言ふ迄もない卽ち其點から公設市場の大規模なるもの丶必要が生ずるのである。其他此方面に於る施設は種々あるであらう。最後に附加へて置きたいことは凡ての家庭が物品の現金買をする習慣をつける樣にしたいと云ふことである。之が實行せらる丶ことになつたら冗費を省く點に於て能率の點に於いてどれだけの改善を加へることが出來るか知れない。

瓦斯火炊飯方

瓦斯で御飯を炊くには火を大きくしたり中で火を細くしたりする必要は更になく先づ米二升を洗つて置き水二升四合を加へてお釜に仕込み釜尻の水氣を拭き取つて竈に掛けて點火します。恁うして大火で炊いて十二分經つと沸騰を始めます。其處で其の火力を續けて五分經つてから火を消し三十分間蒸すと瓦斯を焚いて居る時間が十七分で瓦斯量が十一立方呎三三使はれて居ります。それから煮え立つと同時に捻子を四分の三に捻つて五分間焚いて消すとこれも瓦斯を焚く時間が十七分で瓦斯量が八立方呎八三で此の方法で炊くと瓦斯量二立方呎五、經濟になつ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

て其の上お汁を流失しないから滋養分も多のです。

夫から今一つの方法はそれは沸騰し始めると同時に火を消して五分間經つてから火を點けて捻子を四分の三に捻つて三分間ジワジワさせると底に溜つて居るお汁が乾いて仕舞ますから消します。恁うしますと瓦斯量は初めの十二分間に八立方呎後の三分間に半立方呎で合計點火時間が十五分瓦斯量は八立方呎半になりますから瓦斯量の方から云ひますと此の方法が遙に前の二法よりも勝つて居ます併し難を云へば此の方法は途中で火を消したり點けたり面倒ですが御飯の味には少しも變りはありません。

豆腐一丁、飯一椀

豆腐一丁の榮養分と同一の榮養分を得る他の蛋白性食品の分量を例示すれば、

鯛九十三匁　鰹七十九匁　鰯五十二匁
鯥九十七匁　鷄卵三十三匁　豚肉三十七匁
馬肉四十八匁　牛肉五十三匁　鷄肉四十一匁

米飯一椀に含む榮養分と同一の榮養分を有する他の食品の分量を擧げて見れば、

鯛九十匁　蛤九十匁　鰯六十匁
鯏七十匁　鰕四十匁　牛肉五十匁
馬肉五十匁　鷄卵二箇　章魚七十匁
鯖百匁　牛乳一合　淸酒一合
「パン」四半斤

○登山地及び海水浴場に關する調査

内務省衞生局にては標記の調査に關し、東京府を除く各府縣知事に對し此程左記の如く照會したり。

登山地、海水浴場等に關する件照會

標記の件保健施設に關する參考資料として必要に付き、貴管下に於て該當事項有之候はゞ左記各項別に御回報相成度

（第一）登山に適する著名なる山嶽（各山嶽別に記載のこと）

一、名　稱
二、所在地

三、海拔標高
四、山嶽の特徴（山形、山上の展望、山中の史跡名勝、湖水、瀑布、溪流、温泉等）
五、登山に適する時期及其期間一日平均の登山人員
六、登山設備（登山道路、案内者、案内者の賃銀、休憩所、宿屋、宿泊所、宿泊料等の概要）
七、交通關係（登山口迄の車馬交通聯絡關係並に是等の交通機關を捨て登山口より頂上迄の里程、登山及下山の所要時間等概要）
八、簡易なる見取圖、山容を窺ひ得べき寫眞

（第二）海水浴場及び水泳場（各場所別に記載のこと）
一、名　稱
二、所在地
三、管理者及び管理方法
四、利用し得べき沿岸線の長さ及び水面の深、水面積關係等
五、設備概要（男女別、水泳設備、休憩所、脫衣所、水泳教師及び宿屋等の有無並に宿料）
六、現在に於ける利用程度
七、交通關係（當該場所へまで車馬、水路交通關係等）
八、簡易なる見取圖及び當該場所の一般を窺ひ得べき寫眞

○學校用机腰掛の標準

曩に文部大臣の諮問に應じ學校衛生會にて審議答申したる學校用机腰掛標準に關し、同省にては過般南次官の名を以て左記の如く各地方長官に夫々通牒したり。

學校用机、腰掛の適否は生徒兒童の身心發達に至大の關係有之、學習上の效果にも影響する所不尠、仍ち今般別記の通之が標準を定められたるに付ては、貴管下教育關係者に普く參考せしめられ度、尤も標準中寸法は單に原則を示したるものに付具體的方案に關しては夫々御考慮相成度

學校用机腰掛の標準

（一）學校用机腰掛の標準を定めるに就ては、先づ姿勢を明にする必要がある故に姿勢を左の通りに定める

一、立つて居る姿勢
身體を眞直にし口を閉ぢ、兩足を自然に揃へ手は自然に垂れ眼は前方を正しく視る

二、腰を掛けたる姿勢
上體は自然の直立を保ち、其の重心點が兩坐骨結節の中間に落ちる位置をとり、兩脚は自然に開き、兩下腿を垂直にし、兩足は平に牀面を蹈み、兩手は股の上に置き、眼は前方を正視する

（二）腰　掛

一、腰掛の座面の高さは、下腿の長さ（腓骨小頭から踵の下面に至る長さ）から五分を減じたものを標準とする、但し履物ある場合は其の厚さを下腿の長さに加へたものから五分を減ずること

二、腰掛の座面の左右徑は、二人掛にあつては二尺六寸乃至二尺九寸五分、一人掛にあつては一尺四寸五分とする

三、腰掛の座面の前後徑（倚靠の厚さは含まない）は上腿の長さ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

（大腿骨大轉子から同骨下端外上髁に至る長さ）を以て標準とする
四、腰掛の座面を刳り、又は傾斜を附けるのは任意とする
五、倚棄は附ける方がよい
（三）机
一、机面の高さは先に定めた腰掛に正座して、前膊を直角に曲げた肘の下面から腰掛の座面に至る距離に七分乃至一寸三分を加へたものと、腰掛の座面の高さを合せたものとする
二、机面の左右徑は、二人用にあつては三尺四寸五分乃至三尺九寸五分、一人用にあつては一尺九寸五分とする
三、机面の前後徑は一尺二寸以上とする
四、机面は約六分一の傾斜のあるのがよい、但し止むを得ない場合は水平面として差支ない
（四）机、腰掛は一人用がよい、止むを得ない場合は二人用としても差支ない、但し特別用のものは此限りでない
（五）机、腰掛は在學兒童身體の發達を顧慮し、尋常小學校にあつては少くも六種、尋常高等小學校にあつては少くも八種の大さを異にしたものを作製して置くがよい
（六）机、腰掛を使用するには、學科の種類に依り適當の離尺を保たせる樣に注意しなければならない
（七）机、腰掛は兒童の身體の發達に應じて、毎年一回以上組換へなければならない
（八）以上の標準は主として小學校兒童に對するものである、故に其の他のものにあつては使用者の身體發育の程度に應じて適當に斟酌すべきである

〇公定人口

小川國勢院總裁曰く東京市の確定數は二百十七萬三千二百一人で先に發表した概數より三十九人多い▲人口密度は東京府の一方里二六、七六〇人大阪府の二二、四〇〇人が最高で岩手の八五〇北海道の三九〇人が最低▲市區の八十三の人口は全人口の一割八分に當り郡部が八割二分▲京都と神戸、横濱と名古屋、金澤と函館は其位置を顚倒して東京、大阪、神戸、京都、名古屋、横濱、長崎、廣島、函館、呉、金澤、仙臺の順になり佐世保福岡は十萬以下となり鹿兒島札幌八幡は十萬以上となつた。

〇衞生博覽會

内務省衞生局が多年懸案の衞生博物館は本年も四十八萬圓の豫算を計上してゐるが茲兩三年と云ふものは何時も大藏省で時期尙早で握り潰しの悲運に逢著してゐるので今年こそは如何なる事があつても通過を期して衞生局の理想を實現せんと力んでゐる。該博物館は獨逸式の大規模とまではいかぬが總建坪

二千五百坪煉瓦造りの四階建の廣壯なる大建築で敷地は東京市とも諒解が出來て東京市の中心地點に當る日比谷と云ふ事に內定してゐる、夫れで同博物館としての事業は非常に澤山あつて保健衞生の宣傳機關を大項目に揭げ總て保健上の調査を始めとして活動寫眞の映畫製造、小刷子の發行、四季夫々の傳染病に關する豫防法の宣傳或は衞生普及の講演會、講習會又は衞生施設を標本に或は模型に獨り日本と言はず世界各國の珍らしいものは常に陳列し當然上下水道、住宅の衞生方面等の化學的構造が一目鑑別出來る筈であると。

會報

○新潟支會游水浴溫浴場成績

同支會の施設に係る游水溫浴場は、一般衞生に注意し、乘人の認むる所となりたる爲め、前年に比し更に數倍の來場者を見るの盛況を呈し、八月三十一日を以て閉鎖したるが、益々設備を完全にし大に普及せむと計劃しつゝありと。

○本會役員會

九月二十七日午後一時より濱尾副會長邸に於て役員會を開き左の事項に就て協議せり。

(一)十月例會時日會場及び講師の件

(二)十一月懇親會準備の件

○入　會

○事務所申込み

府下柏木三八六渡邊方　通常會員　木內輝子

○新潟支會

○中村しげ子紹介　特別會員　服部タキ子

○轉　居

府下より市外目白屋敷上り三五七〇へ　白須滿壽子

麴町區より靜岡市城內官舍へ　三家久子

小倉市より大阪市東區大谷女學校へ　大村定子

○山本理事の訃

本會理事農相夫人山本多穗子刀自は八月二十九日心臟病の爲め箱根強羅の別邸に逝かる、訃報傳るや本會は直に恭しく弔意を表し、九月一日本邸の告別式には本會役員一同參列し、同日青山齋場に於て神葬執行せられぬ。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

(いろは順)

理事 鳩山春子
同 岡田德子
同 天野多喜子
評議員 入澤常子
同 服部繁子
同 子爵母堂 仁禮壽賀子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵母堂 加藤鈴子
同 吉岡彌生子
同 高橋孝子
同 男爵夫人 南部限子
同 山口貞子
同 子爵母堂 松井正子
同 近藤憲子
同 青山孝子
同 男爵母堂 菊池粂子
同 三宅藤子
同 瀬川さわ子
同 長谷川仲子
同 高木鐐子
同 三浦敬子
同 羽田三緒子
同 原光子
同 男爵母堂 西舛子
同 緒方悦子
同 小川孝子
同 片山鶴子
同 丹波貞子
同 田村きよ子
同 中濱芳子
同 松平芳子
同 古市幸子
同 男爵夫人 相磯まさ子
同 岸澄子
同 宮本樂子
同 守屋千代子

大正十年十月十七日印刷
大正十年十月二十日發行

東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地
編輯者兼發行者 莊司秋次郎

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷者 柴山則常

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷所 合資會社 杏林舍

東京市本郷區駒込千駄木町五十番地
發行所 私立大日本婦人衛生會事務所
(振替東京一〇六〇〇番)

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座三丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 眞明堂
同市同區龍岡町 南江堂支店
同市芝區愛宕町 明文館
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京京橋元數寄屋町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

陣痛催進劑
ピツイトリン

ピツイトリンの產婦人科領域に於ける聲價は眞に隆々たり。之蓋、本品は子宮に作用して之を收縮せしめ、而も他の子宮緊縮藥に於けるが如く、其性質强直性ならず、〇・五乃至一・〇gの注射により、能く速に陣痛强盛を來して、產期を短縮せしむる效果、顯著確實なればなり。

ピツイトリンは又强心、止血、利尿の作用ありて種々なる內科的疾患に試みられつゝあり。

【文獻集あり御申越次第進呈す】

滅菌罎球　一g入
三管壹箱

妊娠惡阻特效藥
ユゴール

ユゴールはドクトル飯田左三先生の發見せられたる惡阻の治療藥にして、多數實驗家の臨牀成績は妊娠惡阻に對し、顯著確實の奏效を示したるのみならず一般諸種の嘔吐患者に對しても亦用ふるに足る藥劑なるを明にせり、而してユゴールは些の副作用なく、之れが應用は何等の不安、何等の顧慮をも要せずと稱せらる。

【文獻御申越次第進呈】

◆賣品種類◆

注射用ユゴール
（一cc罎球十管入）
內用ユゴール
膠球（〇・三瓦）五十球入
同百球入

本社　東京寶町

發賣元　三共株式會社

出張所　大阪淡路町
華北府後街

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN